

## A motivação para a prática de alongamento por mulheres em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro

Josiele Corim de Oliveira

Centro Universitário da Cidade, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Ms. Carla Carvalho Iwanaga

Mestre em Ciências, UNIFESP, São Paulo, SP, Brasil  
Centro Universitário da Cidade, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Ms. Diego Luz Moura

Doutorando em Educação Física, UGF, Rio de Janeiro, RJ, Brasil  
Mestre em Educação Física, UGF, Rio de Janeiro, RJ, Brasil  
Centro Universitário da Cidade, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Ms. Marcelo Moreira Antunes

Doutorando em Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil  
Mestre em Educação Física, UGF, Rio de Janeiro, RJ, Brasil  
Centro Universitário da Cidade, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

**RESUMO:** O objetivo deste trabalho foi identificar qual a motivação para a prática de alongamento por mulheres de academias de ginástica. Foi realizado uma pesquisa descritiva de cunho exploratório, mediante a aplicação de um questionário composto por nove questões. A amostra foi composta por 40 participantes, sendo dez mulheres de cada academia localizadas no Rio de Janeiro. Responderam um questionário misto, composto por questões abertas e fechadas, que permitiram demonstrar sentem ao praticar o alongamento e o que as motiva a praticar essa atividade. Segundo estudos, a prática do alongamento no campo social, a ligação corpo e mente aumenta o bem-estar emocional, melhora a estética, o condicionamento, a flexibilidade e a postura, dotando a pessoa de uma atitude positiva, tornando-a menos suscetível a dores físicas. Constatou-se que para as participantes da pesquisa o que as motiva praticar o alongamento é a visível melhora da coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, afetivo-social, estética e saúde, trazendo a estas pessoas uma melhora considerável para a auto-estima, muitas alunas procuram o alongamento por recomendações médicas, saúde e estética, por ser uma atividade que proporciona grande relaxamento corporal e mental.

**Palavras-chave:** Mulheres. Motivação. Alongamento e flexibilidade.

*Motivation for the practice of stretching for women in academies of gymnastics in Rio de Janeiro*

**ABSTRACT:** The aim of this study was to identify what the motivation for the practice of stretching for women gyms. Was conducted a descriptive and exploratory nature, by applying a questionnaire consisting of nine questions. The sample comprised 40 participants, ten women from each academy located in Rio de Janeiro. Answered a questionnaire mixed, composed of open and closed questions, which have

*demonstrated experience to perform the stretching and what motivates them to practice this activity. According to studies, the practice of stretching in the social sphere, the body and mind connection enhances the emotional well-being, improves aesthetics, conditioning, flexibility and posture, giving the person a positive attitude, making it less susceptible to pain physical. It was found that for the participants of the research motivates them to practice stretching is the visible improvement of motor coordination, balance, flexibility, conditioning, emotional, social, health and beauty, bringing with it a considerable improvement to people's self-esteem, many students seek the stretch for medical advice, health and fitness, being an activity that gives great physical and mental relaxation.*

**Keywords:** Woman. Motivation. Stretching e Flexibility.

## INTRODUÇÃO

A vida sedentária assim como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promove o encurtamento das fibras musculares com a diminuição da flexibilidade. A flexibilidade é considerada essencial para o funcionamento do aparelho locomotor (ALTER, 1999) e componente integrante das aptidões físicas relacionadas à saúde (CARPENSER et al., 1985). Segundo Dantas (2005), a flexibilidade influencia decisivamente diversos aspectos da motricidade humana, por seu papel preponderante na capacidade humana.

O alongamento é um conjunto de técnicas de exercício físico elaborado para se manter ou para se aumentar a flexibilidade do indivíduo e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível (DANTAS, 2005). Praticar alongamento é muito comum antes (aquecimento muscular) e após atividades físicas ou esforços físicos (reorganização das fibras).

A prática do alongamento é muito indicada, por diversos profissionais da saúde, devido a sua assistência primária à saúde (FALSARELLA et al., 2008). Quando praticado corretamente, contribui para alinhamento postural, diminui o risco de lesões e tensões musculares, reduz ou alivia a frequência de algias (WARBURTON et al., 2006). Além de, aumentar a agilidade do indivíduo, indiferente da faixa etária, desde que se respeite a estrutura muscular, limite da amplitude articular e os diversos níveis de tensão (ANDERSON, 1983).

A maior procura por exercícios de alongamento por causa da perda da flexibilidade, das dores lombares, pelo encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca. Com a prática regular de alongamento os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e

dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares (ANDERSON, 1983).

Os exercícios de alongamento são indicados em diversas situações, tais como: a amplitude de movimento de uma articulação estiver limitada por contratura ou outra anormalidade das partes moles que levam ao encurtamento dos músculos, tecidos conjuntivos ou tecidos epidermais; quando a limitação da movimentação da articulação causa deformidades esqueléticas evitáveis que podem influenciar na simetria corporal e postura; quando os músculos tensos ou encurtados interferem na atividade de vida diária ou na atividade física; quando existe um desequilíbrio muscular, ou quando um músculo está fraco e o tecido antagonista tenso. Estes músculos precisam ser alongados o suficiente para obter uma significativa amplitude de movimento antes que os exercícios de fortalecimento possam se tornar eficazes.

Uns dos benefícios são: o aumento da temperatura; ativa a circulação, reduz o risco de entorse articular ou lesão muscular, reduz à irritabilidade muscular, relaxa a musculatura, torna o músculo mais forte e resistente, melhora a coordenação, pois os movimentos tornam-se mais soltos e fáceis, facilita nas atividades esportivas. Fazer alongamentos nessas situações é como sinalizar para os músculos que estão prestes a ser utilizados, ajuda a liberar os movimentos bloqueados por tensões emocionais, de modo que isto aconteça de forma espontânea; ocorre a diminuição de riscos de lesões e distensões, apesar de não confirmado experimentalmente, propicia condições para melhoria da agilidade, força e velocidade, reduzindo a deterioração física associada com a idade e aumenta o relaxamento muscular (ANDERSON, 1983).

Uma pessoa que é bem condicionada fisicamente mantém sua flexibilidade. Para aumentá-la, é necessário realizar exercícios específicos para este fim.

Um treinamento de desenvolvimento da força, se não for secundado por exercícios de alongamento correspondentes, provocará efeitos negativos sobre a flexibilidade por motivos mecânicos (DANTAS, 2005).

Apesar de as pessoas envolvidas com a atividade física, via de regra, afirmarem que o aumento da flexibilidade reduz o risco de lesões músculo-articulares, isto ainda não foi confirmado experimentalmente.

Um dos benefícios mais importantes de um programa de flexibilidade é a possível promoção de relaxamento. A partir de uma perspectiva puramente fisiológica, o relaxamento é a suspensão da tensão muscular. Altos níveis de tensão muscular no organismo humano resultam em vários efeitos colaterais negativos. A tensão muscular

excessiva tende a diminuir a percepção sensorial do mundo e aumentar a pressão sanguínea.

O relaxamento é consumo de energia econômico e resistente à fadiga. Ele envolve um gasto mínimo de energia compatível com o resultado desejado (CONTURSI, 1998).

A flexibilidade e o alongamento são qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar a performance no meio desportivo (BADARO; SILVA; BECHE, 2007).

O termo motivação é usado das mais variadas formas na vida cotidiana. É definido muito vagamente ou mesmo não definido. De acordo com Weinberg e Daniel (2001) cada pessoa desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona, uma teoria sobre o que motiva as pessoas. Motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade do esforço, onde a direção refere-se a um indivíduo buscar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações e a intensidade refere-se ao que uma pessoa investe em uma determinada situação (WEINBERG; GOULD, 2001).

Segundo Samulski (1995) a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos), que são: necessidades, personalidades, metas interesses, motivos e expectativas e os fatores ambientais (extrínsecos), são: estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios e influências sociais.

Este estudo tem como objetivo, verificar a motivação para prática de alongamento por mulheres de academia em ginástica.

## **MATERIAL E MÉTODO**

As participantes investigadas na presente pesquisa foram formadas por um grupo de 40 mulheres com faixa etária de 19 a 70 anos. O estudo foi realizado nas seguintes academias da cidade de Rio de Janeiro: Academia Charme do Corpo, Academia Rio Wellness Center, Academia Mergulho Fundo e Academia Top Bel, praticantes das aulas de alongamento.

As voluntárias participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, em que constava o título, o objetivo, os procedimentos a serem adotados na pesquisa e a autorização das mesmas para exploração em estudos científicos dos resultados encontrados. O anonimato e a privacidade das participantes foram resguardados no estudo.

O presente trabalho foi realizado através de um estudo de campo, que segundo Gil (2002), procura o aprofundamento de uma realidade específica, sendo realizado por meio de observação direta das atividades do grupo estudado, a fim de captar interpretações que ocorram naquela realidade.

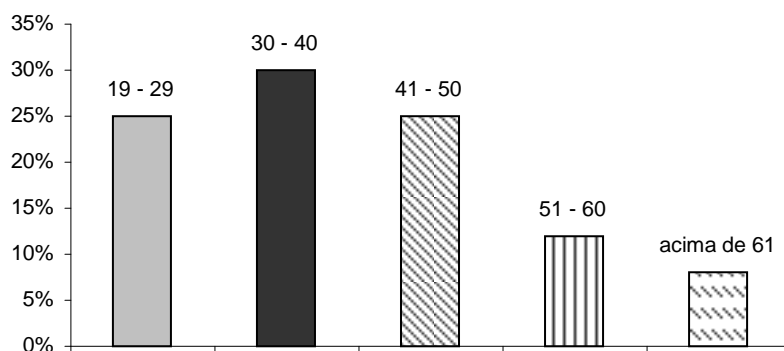
Foi utilizado um questionário misto composto por nove questões, sendo elas abertas e fechadas, que pretendia verificar o que motiva as mulheres de academias de ginástica a praticarem o alongamento. Por ser uma pesquisa de caráter quantitativo, também será utilizado o tratamento estatístico descritivo simples, implicando desta maneira em números e percentuais para a apresentação dos dados.

## RESULTADOS

Por meio da coleta de dados realizada na pesquisa de campo, com o uso do instrumento de questionário, foi elaborada toda a tabulação gráfica a partir dos dados obtidos, com conseqüente análise dos resultados encontrados.

Na figura 1, percebe-se que existe uma maior incidência de mulheres na faixa de 30 a 40 anos (30%) que praticam alongamento, 25% das que praticam tem entre 19 a 29 anos, correspondendo ao mesmo percentual das mulheres que têm entre 41 a 50 anos.

**Figura 1** – Perfil das faixas etárias das voluntárias avaliadas.



A tabela 1 apresenta, respectivamente, respostas afirmativas ou negativas quanto a questões pontuais sobre a prática de exercícios de alongamento. A partir dela podemos verificar que 10% dos indivíduos praticam somente o alongamento e 90% outras atividades além do alongamento. Dentre as outras atividades destacam-se a musculação, a hidroginástica, a ginástica localizada, jump, spinning, entre outras.

Podemos perceber que 70% das mulheres entrevistadas praticavam algum tipo de atividade física anteriormente. Isto aponta que, em 30% das mulheres pesquisadas,

as outras atividades físicas não eram incorporadas como hábito regular no cotidiano e o alongamento foi responsável pela saída dessas mulheres do sedentarismo.

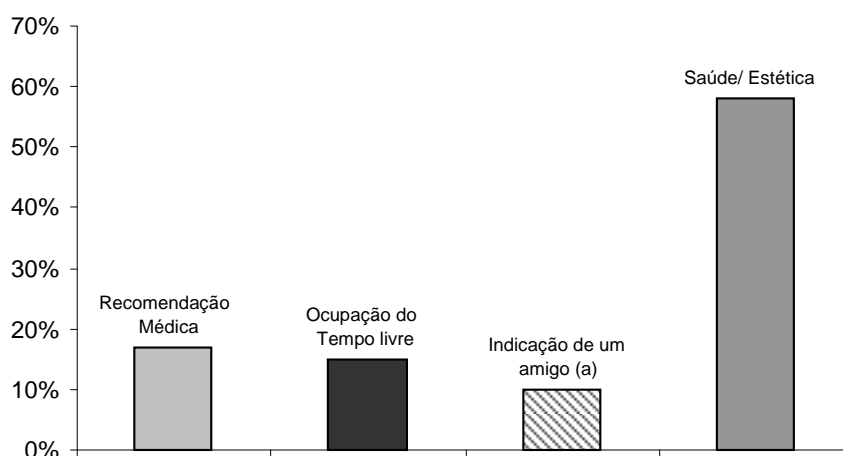
Concluiu-se que 80% dos entrevistados não interromperam o alongamento e 20% interromperam pelo menos uma vez. Dentre os motivos de interrupção destacam-se problemas de saúde, financeiro, trabalho, entre outros motivos pessoais.

**Tabela 1** – Questões pontuais sobre a prática de exercícios de alongamento.

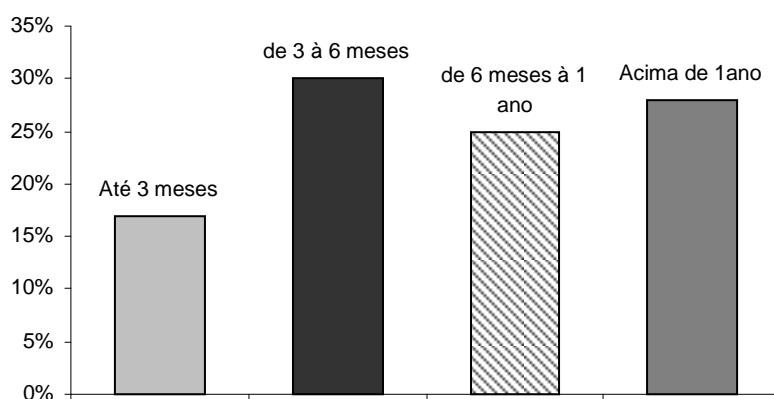
	Sim	Não
Prática outras atividades física.	90%	10%
Prática outras atividades física imediatamente antes da execução dos exercícios de alongamento.	70%	30%
Interrupção da pratica de alongamento por algum período.	20%	80%

Foram questionadas se os exercícios de alongamento ajudam em alguma atividade do cotidiano. Na opinião de todas as entrevistadas as respostas foram positivas. As atividades mais relatadas são: a de melhor desempenho no trabalho, nas tarefas domésticas, locomoção e lazer.

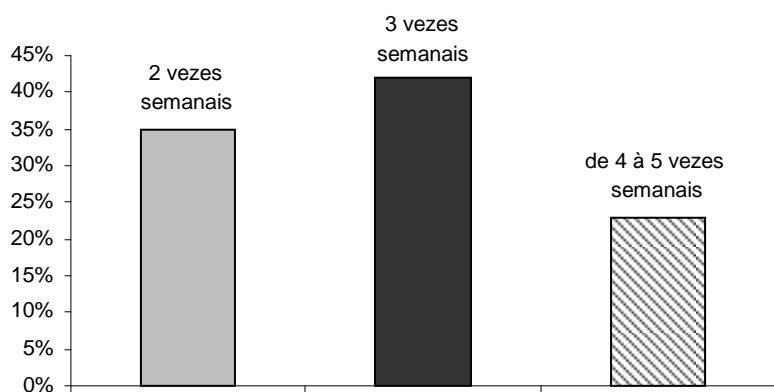
**Figura 2** – Motivos pelo qual as praticantes iniciaram a prática de alongamento.



Podemos perceber que 58% do grupo pesquisado apontam como o principal motivo de adesão à prática de exercícios de alongamento a saúde e/ou estética. Este fato pode ser explicado devido à idade das mulheres pesquisadas serem bem diferenciadas. A categoria da recomendação médica apresentou um resultado de 17%, próximo das categorias de ocupação do tempo (15%) e indicação de amigos (10%), nestes grupos parece ser um ponto que agrega menos valor.

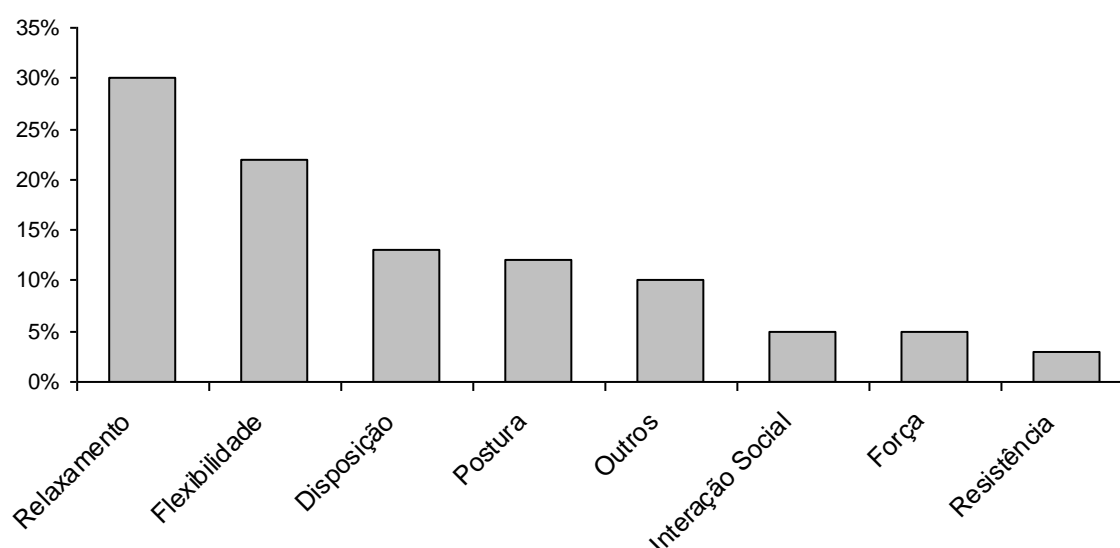
**Figura 3 – Tempo de prática de exercícios de alongamento.**

A questão relacionada ao tempo de prática do alongamento nos mostra que os indivíduos praticam alongamento há um tempo acima daquele que é considerado um tempo razoável de adesão; mais de 3 meses (83%).

**Figura 4 – Frequência semanal de prática de exercícios de alongamento.**

A frequência semanal da prática de alongamento foi de no mínimo de 2 vezes semanais, representando 35% das voluntárias e sendo a maior frequência da prática de 3 vezes semanais (42%), embora um terceiro grupo (23%) respondeu que faz alongamento todos os dias.

**Figura 4 – O benefício percebido pela voluntária através da prática de exercícios de alongamento.**



Na opinião das entrevistadas, o alongamento traz diversos benefícios. Dentre os benefícios que foram mais relatados estão: relaxamento (30%), flexibilidade (22%), disposição no dia a dia (13%), melhor postura (12%), entre outros benefícios citados no gráfico acima.

## DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo indicam que os motivos mais apontados na pesquisa para a iniciação da prática de alongamento foram a busca por uma melhor qualidade de vida, estética e algumas das entrevistadas apontaram que o motivo da iniciação foi por recomendação médica, ocupação do tempo livre e indicação por um amigo que pratica exercícios de alongamento.

A flexibilidade e o alongamento são qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar o desempenho no meio desportivo.

Concluiu-se também através do questionário aplicado que o alongamento foi a atividade que retirou as mulheres do sedentarismo. Na opinião das entrevistadas, desde que iniciaram o alongamento, obtiveram diversos benefícios. Alguns dos benefícios citados são: melhor postura, mais disposição para realizar as tarefas do dia a dia, mente e corpo relaxados, maior flexibilidade e interação social com as demais colegas.

O grupo que pratica exercícios de alongamento acima de 3 meses, demonstrou que esta atividade parece estar conseguindo atender suas expectativas, o que possivelmente está ligado à melhora da saúde e bem-estar.



Nesta pesquisa foi possível verificar que a maior parte das mulheres (42%) pratica o alongamento pelo menos três vezes por semana, 35% disseram que praticam duas vezes por semana, o restante de quatro a cinco vezes por semana. De acordo com Dantas (1999) a dosagem ideal é realizar de duas a três vezes por semana.

E quando perguntadas sobre a interrupção, 80% das entrevistadas responderam que nunca interromperam a atividade, o restante respondeu que interromperam por um tempo por problemas de saúde, trabalho, financeiro, entre outros motivos pessoais.

Segundo Dantas (2005) o alongamento é importante tanto no desempenho atlético como na realização das atividades da vida diária. Conseqüentemente, a manutenção da flexibilidade em todas as articulações facilita o movimento. De acordo com Contursi (1998), o aumento da flexibilidade diminui o risco de lesões.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O método aplicado nesta pesquisa foi de fácil execução e permitiu identificar o que motiva as mulheres das academias a iniciarem a prática do alongamento.

Portanto, é possível concluir que o alongamento quando praticado corretamente é muito importante na realização das atividades diárias, no desempenho atlético e a manutenção da flexibilidade em todas as articulações facilita muito o movimento.

### **REFERÊNCIAS**

- ANDERSON, B. *Alongue-se*. São Paulo: Summus, 1983.
- ALTER, M. J. *Ciência da flexibilidade*. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- BADARO, A. F. V.; SILVA, A. H.; Bech, D. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Saúde*, Santa Maria, vol 33, n 1, p 32-36, 2007.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131, 1985.
- CERVO, A. Luiz; B., PEDRO, A. *Metodologia científica*. 5 ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- CONTURSI, T. L. R. *Flexibilidade e Alongamento*. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

UNIVERCIDADE. *Manual técnico para elaboração do trabalho de conclusão de curso*. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2010.

DANTAS, E. H. M. *Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento*. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DANTAS, E. H. M. *Alongamento e Flexionamento*. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2002.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A.. *Metodologia do trabalho científico*. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

SAMULSKI, D. *Psicologia no esporte*. São Paulo: Manole, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2 ed. São Paulo: Artmed, 2001.

Recebido em: 08 de março de 2011

Aprovado em: 13 de maio de 2011

Endereço para correspondência  
Diego Luz Moura  
lightdiego@yahoo.com.br